

令和5年8.9月リクエスト献立

提案校：黒石小学校

【献立】

うどん 牛乳 肉うどんつゆ 里いもコロッケ おひたし



1食分の栄養価

(小学校3, 4年生)

エネルギー	595	kcal
たんぱく質	30.3	g

今回は、

おひたし



を紹介します！

【材料】 小学校3, 4年生4人分 【作り方】

材料	分量
ほうれん草	100 g
もやし	80 g
にんじん	20 g
かつお節	2 g
しょうゆ	8 g
上白糖	1.6 g

- ① ほうれん草は茹でて冷まし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ②のにんじんともやしを茹でて冷まし、水気を切る。
- ④ 調味料とかつお節で野菜を和える。

※給食センターで調理をする場合の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。

提案者（黒石小学校児童）からのメッセージ

焼津のじまんの食べもののかつお節と、9月においしい里いもを入れてみました。おいしく食べてください。